

ヤケヒョウヒダニ ハウスダスト	室内の最も重要なアレルゲン。秋に、アレルギーの原因となる死骸と糞が最も多い時期になる。1年中。
ネコ イヌ	フケを吸入することで症状が出る。ネコは、動物の中でも強いアレルギーを引き起こす。1年中。
ガ	屋外だけでなく、屋内にも発生するので注意が必要。真冬以外。
ゴキブリ	糞や粉碎された虫体を吸入することで症状が出る。水を好み、台所のシンクの下などに生息している。1年中。
スギ ヒノキ	スギ花粉症患者の約60%は、ヒノキ花粉にも感作されている。スギ:2~4月。ヒノキ:3~5月。
ハンノキ シラカンバ(シラカバ)	カバノキ科の樹木。口腔アレルギー症候群を合併することがある。この場合、リンゴ、モモ、メロンに注意。ハンノキ:1~4月。シラカンバ:4~5月。
カモガヤ	イネ科の植物。牧草として栽培される他、河川敷、空き地、道端に広く自生。4~9月。
ブタクサ ヨモギ	キク科の雑草。河川敷、道端、荒地、畑に自生。花粉の飛散距離が短いので、近づかないことで回避できる。ブタクサ:8~10月。ヨモギ:8~10月。
アルテルナリア	ススカビ。湿気の多い所にスス状に生える。胞子が軽く、空気中に飛散している。カビ対策。1年中。
アスペルギルス	コウジカビ。野菜やパンなどの食べ物からエアコンなど、色々な所に発生する。カビ対策。1年中。
カンジダ マラセチア	ヒトの体に常在する真菌。喘息やアトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
ラテックス 卵白	医療用手袋や風船などに使われている天然ゴムによってアレルギーを引き起こす。 マヨネーズ、揚げ物の衣、ハム、かまぼこなどに含まれる。
オボムコイド	卵白中に含まれる蛋白質で、熱に安定。このため、オボムコイドに陽性を示す人は、生卵に加え、ゆで卵、卵焼き、卵を使った加工食品(カステラ、ケーキ、プリンなど)にも注意が必要。
ミルク(牛乳)	全粉乳、脱脂粉乳、乳製品(ヨーグルト、チーズ)、アイスクリームなどに含まれる。
小麦	小麦粉、パン、麺類、天ぷら、カレー、シチュー、お菓子(ケーキ、クッキー)などに含まれる。
ピーナッツ	アレルギーが生じた時に、比較的重篤化しやすい。加工食品の表示に注意する。
大豆	黒大豆(黒豆)、青大豆(枝豆)、きなこ、豆腐、豆乳、納豆、味噌などに含まれる。
ソバ、ゴマ	アレルギーが生じた時に、比較的重篤化しやすい。加工食品の表示に注意する。
米	現実的には対策は難しいが、Aカット米、ジャガイモ、サツマイモ、カボチャなどで対応する。米を絶つことによる精神的ストレスに注意。また小児は成長の悪影響に注意。次善の策としては、よく噛んで食べる、玄米を避ける(白米を食べる)、餅米、ヒエ、アワ、キビを避けるなど。
エビ、カニ	アレルギーのない、他の魚を利用する。
キウイ	カモガヤ、オオアワガエリなどのイネ科花粉症の人が、キウイを食べると、OASを生じることがある。
リンゴ	ハンノキ、シラカンバなどのカバノキ科花粉症の人が、リンゴを食べると、OASを生じることがある。
マグロ、サケ、サバ 牛肉、鶏肉	アレルギーのない、他の魚を利用する。 アレルギーのない、他の肉を利用する。
イクラ	小児の食物アレルギーとして頻度が高い。
イワシ	アレルギーのない、他の魚を利用する。
ピチオスפורウム	ヒトの体に常在する真菌。アトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
トリコフィトン	ヒトの体に常在する真菌(白癬菌)。喘息やアトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
黄色ブドウ球菌	ヒトの体に常在する細菌。アトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
ユスリカ	ハエの仲間。用水路や側溝などの水域から発生し、死骸が細かい塵となり、吸入する。鼻炎を起こす。
ハムスター	飼い始めて1年前後で喘息を発症することが多い。噛まれた時のアナフィラキシーショックにも注意。
オオアワガエリ	イネ科の植物。花粉相互の共通抗原性が強く、実際はどの植物の花粉症か判然としないので、「イネ科花粉症」と呼ばれる。4~7月。
動物(マルチ)	ネコ、イヌ、モルモット、ラット、マウスで構成。
カビ(マルチ)	アスペルギルス、カンジダ、アルテルナリアなどで構成。
雑草(マルチ)	ブタクサ、ヨモギ、タンポポなどで構成。
オメガ-5グリアジン	小麦の蛋白の一成分。小麦とオメガ-5グリアジンが両方陽性に出たら、小麦に注意する。
バナナ	ブタクサ花粉症の人が、バナナを食べると、OASを生じることがある。
クルミ	アレルギーが生じた時に、比較的重篤化しやすい。加工食品の表示に注意する。

OAS: 口腔アレルギー症候群。花粉アレルギーを持っている人に見られ、花粉アレルゲンとよく似た果物、野菜、ナッツ類に含まれるアレルゲンによって引き起こされる。